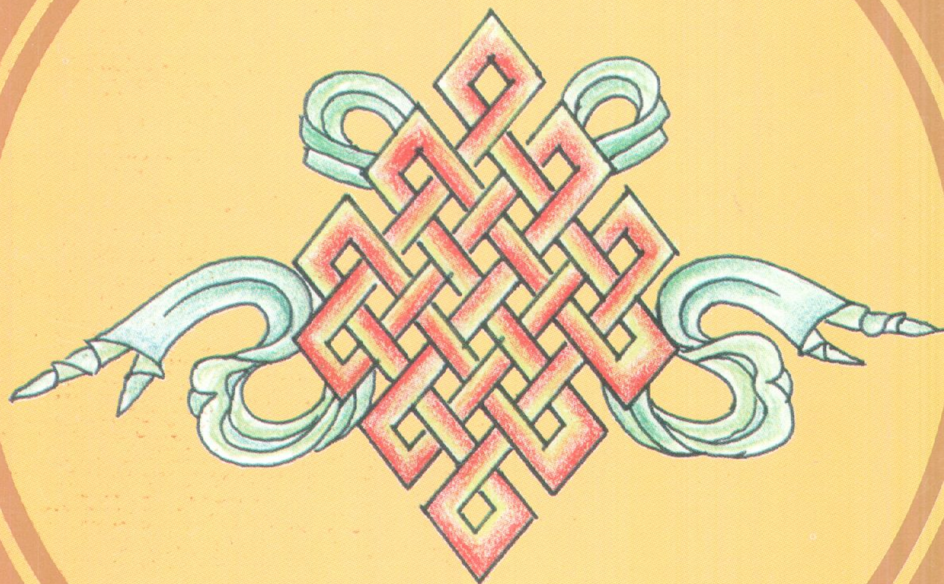
Kunchab
Magazine



Het programma voor 1998



2
1998



Kwartaalblad over boeddhisme



KUNCHAB MAGAZINE
Kwartaalblad

Jaargang 1998
nr. 2 mei

Redactiesecretariaat:
Kruispadstraat 33
B-2900 Schoten

Kunchab Magazine verschijnt 4 maal per jaar: in februari, mei, augustus en november

Abonnementsprijs per jaar (verzending inclusief):
België: 400,- bef
Buitenland: 500,- bef (*f* 28,-)

Losse nummers:
100,- bef (*f* 5,50,-)
(verzending: 50,- bef)

Uitgever:
KSGL TIBETAANS INSTITUUT VZW
Kruispadstraat 33
B-2900 Schoten
Tel.: (03) 685 09 19
Fax: (03) 685 09 91

Postgiro: 000-0082782-41
(Alle kosten ten laste van de opdrachtgever)

Tekeningen:
Gega Lama

Lay-out:
Final Touch Service bvba

Inhoud

Hebben meegewerkt aan dit nummer

Chris Baetens, Dominique Bragart, Francine Battheu, Lieve Delbeke, Rita Geuns, Frans Goetghebeur, Seunam Gyamtso, Lama Karta, Sönam Lhamo, Sonja Van Kuyk, Lea Vanrompay, Philippine van Zuylen

Inleiding

Als boeddhisten zich niet rekenschap geven van het feit dat de tijd snel vooruitgaat, wie dan wel!

Een Grieks filosoof heeft ooit wel gezegd dat " alles vloeit en voorbijgaat" en voortdurend verandert. Sinds die tijd hebben onze filosofen echter vooral nagedacht over wat, volgens hen, is en bestaat. Onze wetenschapslui hebben de materie (waarvan ze zeker waren) onderzocht, de christenen hebben hun kerk vorm gegeven en de vrijdenkers hebben de idee verdedigd dat de autonomie van het individu veel belangwekkender is dan om het even welke bedenkingen over wat na de dood zou komen.

Sinds kort verandert één en ander: filosofen en wetenschapslui komen, elk door hun weg tot op het einde af te leggen, tot de conclusie dat de werkelijkheid vooral een netwerk is, een levend weefsel, een evoluerende functie. Het boeddhisme schijnt in deze bewustwording wel een vooraanstaande rol te spelen. Wat betekent de idee dat alles wat bestaat voortdurend verandert? Lama Karta suggereert het antwoord op deze vraag in de titel van zijn tweede boek *"Een kringloop van bardo's"*: we gaan voortdurend over van de ene staat in de andere, we zijn netwerken die zich voortdurend aanpassen en structureren. Trouwens, reeds in de dertiende eeuw zei Eckhart "De ziel is een netwerk".

De gewoonte om bewust te worden van de relaties met alles wat ons omgeeft en de "andere" te ontmoeten helpt zeker om zich te oefenen in het ontwikkelen van een geestelijke soepelheid, in het leren van anderen en in het kunnen volgen van de snelle evolutie, de onomkeerbare loop der dingen.

Iedereen begrijpt dat we in het tijdperk waarin we leven onze tijd niet moeten vergooien en niet achterop mogen raken op onze tijd. De tijd dringt. Niet dat boeddhisten zouden meezingen in het koor van de defaitisten die niets dan onheil en apocalypsen voorzien. Het komt er veelal op aan de gelegenheden die wij als Europeanen krijgen niet te

verwaarlozen en ons ten volle weten te ontplooien om zo de anderen te helpen. In deze context lijkt ons dat de programma's die wij voor de volgende maanden voor Huy, Schoten en Brussel voorstellen nogmaals een uitstekende gelegenheid vormen. Onze drie Lama's blijven het boeddhisme onderwijzen en ons begeleiden bij de meditatiepraktijk. In ons hart laten we niet na hen daarvoor blijvend erkentelijk te zijn omdat we de waarde van hun onderrichtingen wel inzien.

Deze zomer ontvangen we daarenboven nog twee Tibetaanse meesters. Mensen die de cursussen met Traleg Rinpochee hebben gevolgd, vergeten zijn levendige en directe aanpak niet. Deze zomer hebben we onder ons eveneens een Khenpo (doctor in de filosofie) die onmiddellijk uit het Tsa-Tsaklooster in Tibet komt. U begrijpt dat de gelegenheid om een meester die nu nog in Tibet woont te ontmoeten, niet voor de hand ligt.

Om al deze redenen hebben we, in plaats van artikels en boekbesprekingen, deze keer wat praktische informatie over de werking van de centra verwerkt, teneinde de toegang te vergemakkelijken en informatie samen te brengen waarnaar voortdurend gevraagd wordt.
Het is niet nodig - vermits we er in een vorig nummer al hebben over gesproken - te herhalen dat elke hulp voor het tijdschrift en voor de administratie welkom is.
Wij hopen dat dit magazine u bevalt. U mag ons daar altijd iets over schrijven en het tijdschrift eventueel bekend maken bij uw vrienden. Indien het gewenst wordt, kunnen we hun altijd ter kennismaking een nummer toesturen.

Wij wensen u prettige lectuur en een boeiende lente en zomer.

Een beknopte technische

1. Waarom werden deze centra opgericht ?

In 1975 kwam Lama Ogyen in Antwerpen aan op uitnodiging van enkele Europeanen die de wens uitgedrukt hadden het boeddhisme beter te leren kennen. In 1983 werd het domein in Huy uitgekozen als centrum voor cursussen en intensieve retraites. Het ligt op het kruispunt van Europa. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft reeds tweemaal het instituut te Huy bezocht. Sedert 1991 heeft het instituut Yeunten Ling zijn activiteiten uitgebreid naar Brussel. Elke woensdag wordt er in een appartement te Oudergem om 20 uur een meditatie gehouden en tweemaal per maand een publieke voordracht in "Le Jardins des Bagatelles", Herderstraat, nabij de Naamse Poort.

In 1992 is het centrum van Antwerpen verhuisd naar Schoten (in de nabijheid van Antwerpen), zodat het zich kan uitbreiden en een plaats worden die druk bezocht wordt door scholen, culturele organisaties en personen met interesse voor het boeddhisme.

Het instituut Yeunten Ling is uitgegroeid tot een uitgelezen plaats voor de studie en de praktijk van het boeddhisme. Alle onderrichtingen worden door Tibetaanse lama's gegeven en in de beide landstalen - zo nodig ook in het Duits/Engels - vertaald. De drie instituten (Schoten, Brussel en Huy) hebben het geluk gekwalificeerde leraren te kunnen uitnodigen die bereid zijn de dharma op een ononderbroken wijze te onderrichten en die ook in België vertoeven. Dit is een rijkdom waarover weinig boeddhistische centra in Europa beschikken.

De bestaansreden van de drie centra is het onderricht van de Boeddha. Terwijl het in Yeunten Ling om de ondersteuning van de praktijk gaat en om persoonlijke begeleiding, benaderen de activiteiten in Schoten het boeddhisme als een cultureel fenomeen. In Brussel kunnen mensen die geïnteresseerd zijn een eerste contact leggen, met de traditie kennis maken en regelmatig onderrichtingen beluisteren.

Zo bieden we op drie plaatsen in het land aan de mensen de gelegenheid om zich over het boeddhisme te informeren, ermee in contact te komen en het ook te beoefenen.

2. Wie draagt er zorg voor deze centra ?

Vrijwilligers bieden hun diensten aan en helpen bij het onthaal, in de keuken, in de tuin, bij de administratie en de productie van boeken en het tijdschrift. Zij zijn ervan overtuigd dat de instituten een kostbare bijdrage leveren aan de maatschappij en dat dit initiatief mag worden gesteund. Zonder hun deelname zouden de instituten niet kunnen overleven noch programma's aanbieden voor bescheiden bijdragen.

3. Wie financiert dat allemaal ?

Er is nergens een oom Tom te bespeuren, noch in de Verenigde Staten noch in Dharamsala, die bereid zou zijn de nodige bankbiljetten op tafel te leggen zo gauw hij hoort spreken over uitbreiding. Alles wat er gebeurt, alles wat wordt ondernomen gebeurt dankzij:

- leningen bij de bank (voor een totaal van tien miljoen frank die respectievelijk binnen 3,5 of 10 jaar afbetaald zijn)
- de inkomsten van de verkoop van boeken
- deelname van de cursisten aan programma's
- lidmaatschap
- giften.

4. Hoe kunnen we contact nemen ?

De meeste mensen zullen eerst telefoneren of het centrum komen bezoeken of een onderricht komen beluisteren. Sommigen vragen om informatie over de activiteiten toegestuurd te krijgen.

We raden altijd aan rustig te werk te gaan: eerst een keer deelnemen aan een geleid bezoek te Huy. Elke zondag om 14.30 u is iedereen welkom. Gelieve op tijd te komen, want de rondleiding begint stipt om 14.30 u. Je hoeft je niet op voorhand in te schrijven. Of men kan eerst eens een voordracht volgen in Brussel of in Schoten. Zo heeft men een eerste contact, een bezoek ter plaatse en de mogelijkheid om de activiteiten te leren kennen.

Een beetje later kunnen personen die wat verder willen gaan, boeken kopen, deelnemen aan een onderricht of een eerste weekend. Langzamerhand, voor wie het wenst, kan een onderhoud met één van de Lama's tijdens een cursus voor een meer persoonlijke begeleiding zorgen. Hiervoor hoeft men noch lid te zijn noch boeddhist. In de instituten kom je mensen tegen van alle soorten religieuze of filosofische overtuigingen die aan de activiteiten deelnemen zonder daarom boeddhist te zijn of te willen worden. Christenen, humanisten areligieuze mensen of personen die een spirtituele ervaring zoeken, iedereen is welkom en haalt uit de onderrichtingen en de retraites wat hem of haar aanbelangt.

5. Hoe beginnen ?

Hiervoor bestaat er geen algemene regel. Dit hangt volledig af van de persoonlijke interessegebieden en van ieders motivatie. Over het algemeen stellen wij aan diegenen die een eerste, meer diepgaand contact verlangen, voor om naar een pu-

blieke voordracht in Brussel of Schoten te komen, of een weekend shinee in Huy te volgen. Deze (shinee)-cursus geeft een eerste kennismaking met het boeddhisme onder de vorm van een contact met een praktijk van meditatie die de geest tot rust brengt en het vermogen tot concentratie ontwikkelt. Deze oefeningen richten zich tot iedereen, of men nu boeddhist is of niet, en kunnen heel eenvoudig thuis beoefend worden. Het belang van deze weekends is tweevoudig: eerst doet men een praktische ervaring op van wat het boeddhisme te bieden heeft, en ten tweede brengen de Lama's het onderwerp steeds in een aangepaste vorm. Deze verschillende benaderingen geven aan beginners evenals aan ervaren beoefenaars, de mogelijkheid om de kennis van het boeddhisme uit te diepen. Het is zelfs zo dat verschillende personen reeds gedurende ongeveer tien jaar deze weekends, die éénmaal per maand plaatsvinden, volgen.

6. Hoe schrijft u zich in voor een cursus in Huy ?

Om de personen die zich bezighouden met de keuken en het onthaal een beetje te helpen, is het wel aangewezen zich telefonisch of per brief in te schrijven (tenminste één week op voorhand), met vermelding van aankomstdatum, het aantal personen enz... U kan de betaling van uw verblijf bij aankomst regelen. Wij raden u aan aandachtig de pagina "een dag in Yeunten Ling" te lezen.

7. Hoe verloopt een dag in Yeunten Ling in Huy ?

De dagindeling voor de meeste cursussen is als volgt.

De mensen die zich inschrijven voor een cursus worden verondersteld de sessies van 10.30 u (10 u op zondag) en om 15 u (14.30 u op zondag) te volgen, vermits die verband houden met hun cursus. Alle meditaties die op andere momenten plaatsvinden kunt u vrijblijvend bijwonen.

Op de kamers bevindt zich het huishoudelijke reglement waarin de praktische punten met betrekking tot uw verblijf vermeld zijn. Gewoonlijk verlenen de cursisten daar waar het kan een helpende hand tijdens hun verblijf in het instituut. Er is geen professioneel personeel aanwezig, maar met de hulp van iedereen verloopt alles buitengewoon goed. Over het algemeen genieten onze cursussen veel belangstelling en zal u zeker andere mensen ontmoeten die, zoals u, voor het eerst komen.

8. Zijn er bepaalde regels waar u zich aan moet houden tijdens de cursus ?

Niet echt, met uitzondering van de punten die vermeld staan in het huishoudelijk reglement: bijvoorbeeld stilte in de kamers vanaf 22 u; de buitendeuren worden gesloten om 23 u. Wij vestigen uw aandacht op een heel belangrijk punt: de medi-

tatieruimte is een plaats van stilte. Wij vragen daarom aan iedereen deze stilte te respecteren, ook voor en na de sessies.

Over het algemeen wordt verondersteld dat de mensen die naar hier komen, geen enkele moeite hebben om de sfeer van rust die in het instituut heerst te bewaren.

9. Wat bieden de instituten buiten voordrachten en cursussen ?

Wij brengen een **trimestrieel tijdschrift** uit met artikels die een gegeven thema uitdiepen (de dood, sociale verplichtingen, de rol van de vrouw, interreligieuze ontmoetingen) en uitleg geven over de programma's in de instituten te Huy, Schoten en Brussel. Het jaarabonnement kost 400 frank (500 frank voor Nederland). Het tijdschrift brengt ook recente artikels over het boeddhisme en telt reeds 1200 geabonneerde lezers. Daarnaast brengen Kunchab Publicaties **boeken over het boeddhisme** voor een breed publiek. Wij zijn vertegenwoordigd bij de boekhandels overal in het land, evenals in Frankrijk, Nederland, Spanje en binnenkort ook in Duitsland. Het boek "Inleiding tot het boeddhisme", geschreven door Lama Karta, is aanwezig in scholen en bibliotheken, en wordt ook door buitenlandse uitgevers gewaardeerd als een duidelijke en samenhangende kennismaking met dit onderwerp.

De CD's, gezongen door Lama Karta, brengen stilaan een kort overzicht van de rijke muzikale tradities van het boeddhisme.

Het instituut neemt dikwijls deel aan internationale congressen ("Het Hiernamaals" in Orval, "Freud of Boeddha" in Brugge), het verzorgt binnenkort vijf uitzendingen over boeddhistische muziek (VRT3), en gaat geregeld in op de uitnodiging van culturele instellingen over heel het land die een programma van één of meerdere avonden over het boeddhisme organiseren.
Informatie hierover vindt u meestal in dit tijdschrift.

10. Moet u lid zijn om aan de activiteiten deel te nemen ?

Al wie meer wil weten over het boeddhisme, zich vragen stelt en het boeddhisme wenst te bestuderen of te beoefenen en cursussen wil volgen is welkom, of hij of zij nu boeddhist is of niet. U moet evenmin lid zijn van het instituut. U wordt pas als u het centrum financieel wil steunen, maar het is geen voorwaarde om de cursussen te volgen.

HET INSTITUUT YEUNTEN LING

in HUY



Tenba Rubgay, Lama Karta, Lama Zeupa, Lama Tashi Nyima

van donderdag 21 tot zondag 24 mei
Lentecursus *van Lama Karta* in Huy



Overzicht van de verschillende stadia in de meditatiepraktijk.

Een tot twee keer per jaar geeft Lama Karta een intensieve cursus waarin een welbepaald onderwerp grondig wordt uiteengezet.
Dit jaar stelt Lama Karta voor alle stadia van de meditatiepraktijk te behandelen: van het begin tot het einde. Welke fases worden doorlopen ? Welke specifieke moeilijkheden zijn verbonden aan die verschillende niveaus ? Waaraan kun je het welslagen herkennen ? Hoe volgen de stadia elkaar op ?
Voor al wie wil mediteren of reeds mediteert, wordt dit een handig overzicht om te weten waar hij/zij staat, tot welk resultaat de meditatie kan leiden en waarop hij/zij moet letten.

Bijdrage: 3.600,- bef (alles inbegrepen)

We hebben Lama enkele vragen gesteld om nog te verduidelijken wat het belang kan zijn van de cursus, waarop u allen hartelijk bent uitgenodigd:

Wat betekent het woordje "mediteren" ?
In onze geest zitten wat plooien, gedachtereeksen en gewoonteneigingen: het zijn deze banen langswaar onze impulsen lopen. Wanneer iemand deze netwerken onderkent, daarover nadenkt en er met veel toewijding aan werkt, kun je zeggen dat hij of zij mediteert.

Waarom zou je mediteren ?
Goed mediteren kan inderdaad weldadige gevolgen hebben, omdat de manier waarop je mediteert en datgene waarover je mediteert nieuwe gewoonteneigingen van de geest worden.
Structurele gewoontes van negatieve aard die zich in de geest bevinden, bezorgen ons nogal wat last: jaloezie en hoogmoed, bijvoorbeeld, zijn storingen in de geest die voor narigheid zorgen. Wanneer we daarover mediteren, creëren we gewoontes die ervoor zorgen dat deze emoties minder impact op ons hebben. Zo raken we in het spoor van datgene wat ons vooruithelpt in het leven en daarom is meditatie geen luxe of louter tijdverdrijf.

Wat gebeurt er als je niet mediteert ?

Een positieve meditatie zorgt voor helende gewoontes en een groter evenwicht. Niet- mediteren maakt dat negatieve of storende gewoonteneigingen, die we allemaal in zekere mate hebben, ons gedrag blijven besturen. Ze zijn onuitputtelijk van aard en aan dit verhaal komt geen einde.

Wie kan mediteren ?

Wie het ook zij: jongen, meisje, man, vrouw, jong of oud, iedereen kan en mag mediteren, ongeacht de overtuiging die je hebt of de plaats die je in de maatschappij bekleedt.

Kan je alleen mediteren ? Of moet je een geestelijke leraar hebben ?

Je kan zeer zeker alleen mediteren. Wel is het goed zich eerst te informeren over het hoe en het waarom, maar nadien moet alles natuurlijk aan de praktijk getoetst worden en dat moet iedereen zelf doen. Dit neemt niet weg dat een geestelijke leraar of vriend hulp kan bieden en die begeleiding noodzakelijk is: iemand die veel ervaring heeft, over de nodige kennis en inzichten beschikt, en vooral niet iemand die steunt op boekenwijsheid, maar die uitgaat van een rijke persoonlijke ervaring op het vlak van de meditatie. Deze persoon zal kunnen uitleggen hoe je dat moet aan boord leggen, welke houding (lichamelijk en geestelijk) je dient aan te nemen en alle andere zaken die inderdaad te leren zijn.

Wat stelt Lama voor gedurende deze vier dagen ? Hoe zullen de cursusdagen verlopen ?

Twee sessies per dag waarin zowel de kennis als de praktijk aan bod zullen komen: de bedoeling is wel na deze vier dagen tevens een overzicht te hebben van de ervaringen die ons te wachten staan als we mediteren, de soorten oefeningen die er bestaan en het verschil tussen deze technieken te leren kennen, en ten slotte te weten te komen hoe alles kan evolueren vanaf nu tot aan onze verlichting!

Is meditatie nodig in het dagelijks leven ?

Waar je ook bent, in de zakenwereld, in familieverband of op vakantie, het is van belang met een open, stabiele geest, met het nodige inzicht en in de grootste emotionele rust de wereld tegemoet te treden.

Als die kwaliteiten niet aanwezig zijn, zullen we vergissingen begaan en anderen teleurstellen, kwetsen of schade berokkenen.

Een rustig gemoed (zonder storende emoties) en mentale stabiliteit komen iedereen van pas.

Enkele citaten om over na te denken:

Als je een innerlijke verwezenlijking wilt bereiken, moet je er vooral niet naar op zoek gaan. Wat door zoeken verkregen wordt is al vervallen tot verstandelijk begrijpen.

Yuanwu

Meditatie is geen kwestie van te trachten extase, geestelijke gelukzaligheid of rust te bereiken, noch is het een poging om een beter mens te worden. Het is heel eenvoudig het scheppen van een ruimte waarin we onze neurotische spelletjes, ons zelfbedrog, onze verborgen hoop en vrees kunnen blootleggen en ontwarren.

Chögyam Trungpa

Als we de geest proberen te beheersen, zal zijn energie op ons terugslaan. Als we de geest volledig zijn gang laten gaan, zal hij erg wild en chaotisch worden. We laten de geest dus gaan, maar tegelijkertijd is er sprake van een zekere bewustwording.

Chögyam Trungpa



zaterdag 30 en zondag 31 mei
Tara door Lama Tashi Nyima — in Huy

Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van de boeddha's. Men noemt haar de 'moeder van alle boeddha's'. Letterlijk betekent Tara 'bevrijdster'. Zij bevrijdt ons van de acht soorten angsten. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen die deel uitmaken van de Tara-praktijk.

Uitleg: zaterdag om 10.30 en 15.00 uur
Initiatie: zondag om 15.00 uur

Juni

zaterdag 20 en zondag 21 juni
Shinee *door Lama Zeupa* **in Huy**

Elke maand biedt het instituut een weekend aan om "de geest tot rust te brengen". Het is een basisoefening op de weg van meditatie. Voor velen is deze cursus een gelegenheid om aangemoedigd te worden tot de praktijk en om samen te mediteren. Verdienste opstapelen, negativiteit uitzuiveren, mediteren...het gebeurt allemaal in de geest. Daar is het allemaal te doen. Vandaar ook het belang in te zien wat de natuur van de geest is. Is de geest lang ? breed? rustig? helder? Welke maten moeten we gebruiken?

Er is niet één geest die de verlichting bereikt en een andere die in samsara zou zitten. Het gebeurt allemaal in één en dezelfde geest, die meteloos is als de ruimte. Hier ligt het belang van de meditatie: de werking van de geest leren kennen en een meesterschap over de geest ontwikkelen.

Iedereen is welkom! Of je nu voor de eerste keer komt of elke maand.

van vrijdag 26 tot zondag 28 juni
Karling Shidro **in Huy**

Volgens de wens van onze geliefde meester, de Eerbiedwaardige Kaloe Rinpochee, organiseert het retraitecentrum Yeunten Ling gedurende drie dagen het bardo-ritueel, in aanwezigheid van Lama's die in Europa resideren. Dit ritueel stelt ons in staat in contact te treden met de mandala van de toornige en vredevolle godheden, en ons voor te bereiden op de overgang naar de bardo (de tussenliggende periode die optreedt na het ogenblik van het sterven). Door aan deze poedja deel te nemen worden wij geholpen tijdens de bardo. We kunnen bovendien wensgebeden doen voor overleden personen, familieleden of kennissen. De Lama's voeren de rituelen uit gedurende drie dagen. Er zullen dagelijks meerdere sessies zijn. U kunt de namen van overleden familieleden of kennissen meebrengen.

Juli

De hele maand juli is aan de voorbereidende praktijken gewijd. Iedereen mag vrijuit deelnemen en een keuze maken voor wat het aantal dagen en de reeks betreft. Elke zaterdag om 9. 30 u zal één van de Lama's de praktijk van de daaropvolgende week verklaren.

van zaterdag 4 tot vrijdag 10 juli
Prosternaties — in Huy

Deze praktijk van toevlucht en neerbuigingen samen, zuivert het lichaam en beschermt de geest tegen hoogmoed.

van zaterdag 11 tot vrijdag 17 juli
Dorjee Sempa — in Huy

De recitatie van de mantra van Dorjee Sempa is een krachtige zuiveringspraktijk.

van zaterdag 18 tot vrijdag 24 juli
Offergave van de mandala — in Huy

Door deze praktijk verwerft men verdienste en wijsheid. Op een mentale wijze wordt het hele universum geofferd.

van zaterdag 25 tot vrijdag 31 juli
Goroe-yoga — in Huy

De vierde voorbereidende praktijk (Ngön-dro) opent de weg naar een contact met de zegeningen van de leraar.

Deelname:
- ***200,- bef voor het onderricht.***
- ***voor de praktijk wordt geen bijdrage gevraagd***
- ***voor het verblijf gelden de normale tarieven.***

Tegelijkertijd zullen drie intensieve seminaries plaatsvinden.

van zaterdag 4 tot woensdag 8 juli
Lodjong, training van de geest *door Lama Zeupa* — in Huy

Het boeddhisme leert op een eenvoudige wijze hoe je alle omstandigheden van het leven kunt gebruiken als een middel om inzicht en een hogere vorm van vrijheid te verwerven.
De beoefening van lodjong brengt de mediterende ertoe de "geest van verlichting" te ontwikkelen: het altruïsme gesteund op liefde en mededogen voor alle levende wezens.
Wanneer we dit leren, kunnen we een openheid van geest creëren die ons ertoe brengt alle omstandigheden van het dagelijks leven als meditatiebasis en als innerlijke transformatie te gebruiken.
Een mooie gelegenheid voor wie wil ontdekken hoe het boeddhisme in het gezin en op het werk kan worden geïntegreerd. Deze cursus kan gemakkelijk door om het even wie worden gevolgd.
Deze training is een eeuwenoude maar sterke oefening en bevat vele handige raadgevingen, ook voor mensen van bij ons!

van zaterdag 11 tot woensdag 15 juli
Bardo *door Lama Karta* in Huy

Op een keer neemt het leven een einde. De dood is onvermijdelijk. Wat overkomt ons dan? Wat gebeurt er met het lichaam? En met de geest? Hoe kunnen we stervenden best begeleiden?
Hoe evolueert alles na de dood?
Wat staat er geschreven in de traditionele teksten over de geboorte?

van woensdag 18 tot zondag 31 juli
Samsara - Nirvana *door Khenpo Seunam Gyamtso* in Huy

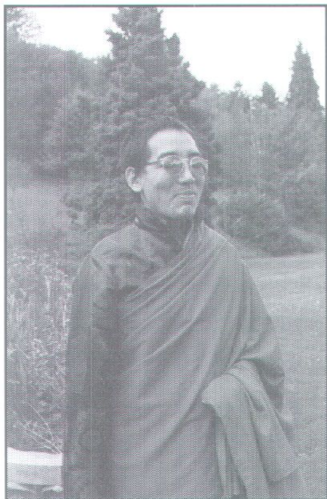
Khenpo Seunam Gyamtso komt van het Tsa-tsaklooster in Kham (Tibet) en heeft ook hogere nyingma-studies afgewerkt. Bij verschillende eminente meesters in Lhassa heeft hij geneeskunde en de teksten gestudeerd en zes jaar lang retraite gedaan in het Tsa-tsaklooster. Nadien heeft hij ook in India verder gestudeerd.

In het algemeen wordt een onderscheid gemaakt tussen drie categorieën van fenomenen in de geconditioneerde wereld (samsara) en de toestand los van alle lijden (nirvana).
Deze categorieën omvatten de materie en vormen het onderzoeksterrein van de wereldlijke wetenschappen (fysica, wiskunde etc.). Een categorie betreft echter het niet-fysische domein (van de **geest**) bestudeerd door de menselijke wetenschappen, wat in het boeddhisme 'de innerlijke wetenschap' wordt genoemd. Met "bewustzijn" wordt bedoeld datgene wat geluk, lijden, onverschilligheid ervaart. Deze laatste categorie vormt het onderwerp van de cursus. Het onderscheid tussen gewoon bewustzijn , fragmentair bewustzijn (namshee) en integraal bewustzijn of oorspronkelijke wijsheid van de verlichte geest (yeshee).
Het verstoord of "neurotisch" bewustzijn is de oorzaak van het geconditionneerd bestaan, de cyclus van geboorte en sterven, **samsara** genoemd. De oorspronkelijke kennis of wijsheid is de fundamentele staat van de geest, die samenvalt met de ware natuur van de gelukzaligheid. Hij komt overeen met dat wat buiten elk lijden staat, de verlichting van de Boeddha, los van verwarring, kennis zonder limieten, onbelemmerd **nirvana.**
Khempo zal de theïstische en niet-theïstische benaderingen, de materialistische en shamanistische presentaties van onze geest behandelen. Hij zal ze confronteren met de onderrichtingen van het boeddhisme en zal de hele opgang van samsara naar nirvana uitstippelen.

Bijdrage:
- 2.500,- bef voor de hele stage (zonder verblijf)
- of 200,- bef per dag

Augustus

van dinsdag 4 tot zondag 9 augustus
Traleg Rinpochee **in Huy**



De venerabele Traleg Rinpochee werd in 1955 in de Kham (Oost-Tibet) geboren. Op tweejarige leeftijd werd hij door Zijne Heiligheid Gyalwa Karmapa herkend als de IXe Traleg Tulkoe, een belangrijke Lama van de Kagyulijn. Bij de invasie van Tibet in 1959 werd Traleg Rinpochee naar India in veiligheid gebracht, waar hij onder leiding van Zijne Heiligheid Karmapa en andere Lama's de strenge training volgde die is voorgeschreven aan tulkoes. Hij vertoefde onder andere in het Rumtek klooster in Sikkim. Hij studeerde eveneens Sanskriet en Engels. Traleg Rinpochee is gehuwd en leeft sinds 1980 te Melbourne (Australië) waar hij een Kagyucentrum oprichtte. Hij studeerde westerse filosofie en psychologie aan de Universiteit La Trobe en bezit een doctoraat in vergelijkende filosofie. Dankzij deze dubbele opleiding (traditioneel Tibetaans en westers universitair) is Rinpochee uiterst gekwalificeerd om de dharma te onderrichten aan westerlingen, die hij door en door kent. Hij onderricht in het Engels.

Elk bezoek van Traleg Rinpochee is een aanleiding tot vreugde en tot verdieping van onze kennis van de dharma.
Rinpochee behandelt op een levendige, goed gedocumenteerde en directe wijze onderwerpen die behoren tot de grote themata van het boeddhisme.

Hoe bereik je de verlichting: plots of geleidelijk ?

Ook voor dit jaar heeft Traleg Rinpochee ons een onderwerp voorgesteld dat velen zal boeien: hoe bereik je de verlichting: plots of geleidelijk? Over dit onderwerp werd al gedurende eeuwen gedebatteerd. Het antwoord op deze vraag bepaalt voor een groot deel de aard van de boeddhistische praktijk die je zal ondernemen en de specifieke aanpak.
Wat heeft de Boeddha hierover gezegd? Wie zegt daar wat anders over? Moet je nu echt een deugdzaam leven leiden en veel mediteren om de verlichting te bereiken of gebeurt dit op een ongewoon, onaangekondigd moment van bevrijding, verlichting?

Bijdrage voor de cursus : 300,- bef per dag

van dinsdag 11 tot zondag 16 augustus
Zomer retraite shinee-laghtong *door Lama Tashi Nyima* in Huy

Shinee is een handige methode om de onrust in de geest tot bedaren te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te blijven. Deze praktijk leidt naar een tweede fase in de meditatie, 'lhagtong' genoemd of 'doordringend inzicht'. Alle personen die een intensieve retraite willen volgen en een graduele weg van praktijk wensen aan te leren zijn welkom.
Shinee bereiken betekent over een soepele geest beschikken. De tekenen daarvan zijn vreugde en helderheid op spiritueel niveau. Deze soepelheid werkt lichamelijke en geestelijke starheid weg. De sluiers die lichaam en geest belemmeren in hun buigzaamheid, worden weggenomen.
Lhagtong wordt bereikt wanneer de concentratie bekomen tijdens de shinee-praktijk ons naar een 'diepgaand inzicht' leidt, tot de herkenning van de natuur van de geest en tot de geleidelijke bevrijding van elke vorm van lijden.
Alle personen die een intensieve retraite willen volgen en een graduele weg van praktijk wensen aan te leren zijn welkom.
Het voorbeeld van Lama Tashi Nyima als meditatiemeester werkt overtuigend en aanstekelijk op de beoefenaar en stimuleert hem om zich op de weg van de praktijk te begreven.

Bijdrage: 5.200,- bef (inclusief verblijf en cursus)

van donderdag 20 tot zondag 23 augustus
Tibetaanse Yoga *door Lama Karta* in Huy

Iedereen mag deelnemen aan deze cursus.
Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die lichaam, spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die voor iedereen toegankelijk is. De oefeningen integreren praktijken in verband met houding, gebaren en symbolen, ontspanning; technieken van auto-massage, ademhalingsoefeningen; praktijken voor de subtiele ademhaling en de chakra's; het reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen. Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om de westerlingen op de weg van de meditatie te helpen. Deze yoga kan worden gezien als een efficiënt middel op het spirituele pad dat naar de bevrijding leidt.
Het aantal deelnemers is beperkt !
Bijdrage: 4.200,- bef (inclusief verblijf en cursus)

van woensdag 26 tot zondag 30 augustus
Tcheud met de drie Lama's, in Huy

Een uitstekende gelegenheid om deze vajrayana-praktijk te leren kennen en zelfs op een intensieve wijze in te oefenen.

Tcheud betekent 'doorhakken' en leidt tot het 'wegsnijden van zelfingenomenheid'. De gehechtheid aan het 'ik' is een fundamentele verwarring die leidt tot alle storende emoties. Door gebruik te maken van de onderrichtingen over de deugd van transcendente wijsheid kunnen we ons bevrijden van deze verwarring. Iedereen mag deelnemen aan deze cursus.

Programma voor elke dag:
- 10.30 u : onderricht afwisselend door één van de drie Lama's
- 15.00 u : leren zingen en inzicht verwerven in de structuur van de praktijk
- 20.00 u : gezamenlijke praktijk onder leiding van de drie Lama's.

Deelname: 4.000,- bef (cursus en verblijf inclusief)

September

zondag 13 september
Het boeddhisme tegemoet — in Huy

In 1986 hebben talrijke mensen aan een dergelijke ontmoetingsdag deelgenomen. Ondertussen, ruim tien jaar later, is de situatie nog geëvolueerd: het boeddhisme wordt door vele landgenoten beleefd en geniet de sympathie van personen uit alle lagen van de bevolking.

Iedereen heeft ook echt genoten van de feesten op 11 juni 1995, 8 september 1996 en 7 september 1997. Deze ontmoetingsdag wordt gehouden onder de auspiciën van de Boeddhistische Unie van België (B.U.B.).

Het programma ziet er als volgt uit:

10.00 u ceremonies vóór het grote boeddhabeeld
11.30 u maaltijd voor de monniken / nonnen
12.00 u maaltijd voor de bezoekers
diverse oosterse snacks
13.30 u toespraken door Thich Minh Tam (president van de Vietnamese congregatie in Europa), Lama Karta en de Eerwaarde Thich Tri Lai
14.30 u cultureel programma met dans en gezang en informatiestands over de verenigingen aangesloten bij de B.U.B.
17.30 u einde

Het instituut is eveneens toegankelijk voor eenieder die zich wil informeren en een eerste contact zoekt.

zaterdag 26 en zondag 27 september
Shinee *door Lama Zeupa* in Huy

Elke maand biedt het instituut een weekend aan om “de geest tot rust te brengen”. Het is een basisoefening op de weg van meditatie. Voor velen is deze cursus een gelegenheid om aangemoedigd te worden tot de praktijk en om samen te mediteren. Verdienste opstapelen, negativiteit uitzuiveren, mediteren...het gebeurt allemaal in de geest. Daar is het allemaal te doen. Vandaar ook het belang in te zien wat de natuur van de geest is. Is de geest lang ? breed? rustig? helder? Welke maten moeten we gebruiken?

Er is niet één geest die de verlichting bereikt en een andere die in samsara zou zitten. Het gebeurt allemaal in één en dezelfde geest, die meteloos is als de ruimte. Hier ligt het belang van de meditatie: de werking van de geest leren kennen en een meesterschap over de geest ontwikkelen.

Iedereen is welkom! Of je nu voor de eerste keer komt of elke maand.

Oktober

zondag 4 oktober
De gelofte van toevlucht en van bodhisattva *door Lama Karta* in Huy

Toevlucht nemen maakt het verschil tussen boeddhisten en niet-boeddhisten. Naast het uiterlijk aspect betekent het op een meer innerlijk niveau de intrede in de spirituele familie van de boeddha’s.
De basis is vertrouwen in de drie Juwelen: de Boeddha, de dharma (de onderrichtingen) en de sangha (zij die de onderrichtingen beoefenen). Toevlucht opent de poort naar de hele boeddhistische traditie.

Mensen die toevlucht willen nemen of andere geloften (zoals die van bodhisattva) kunnen zich voor die dag inschrijven.

van maandag 5 tot vrijdag 16 oktober
Retraite van de residenten in Huy

Tijdens deze periode zal het onthaal tot een minimum herleid worden. Een antwoordapparaat zal u erover inlichten op welke uren u ons kunt bereiken. Personen die zich bij de retraite willen aansluiten, kunnen dit aanvragen bij Lama Karta. Iedereen neemt deel aan de dagelijkse taken. De residenten danken u voor uw begrip.

zaterdag 24 en zondag 25 oktober
Initiatie tot een praktijk van de diamanten weg: de meditatie van Tchenrezig *door Lama Tashi Nyima* — in Huy

Tchenrezig personifieert liefde en mededogen van alle sublieme wezens "van de drie tijden en de drie richtingen". De meditatie is gebaseerd op diepe liefde voor alle levende wezens en een "puur inzicht" in onszelf als lichaam, spraak en geest van de godheid en in het universum als het actieterrein. Deze "omkering" opent de geest voor de herkenning van de eigen verlichte natuur.

De initiatie van de vierarmige Tchenrezig is voorzien voor zondag om 15 uur.

zaterdag 31 oktober en zondag 1 november
Herdenkingsdagen — in Huy

Amithaba: reciteren van de mantra met de drie Lama's en Lama Djangdjoeb.

Deze herdenkingsdagen worden gewijd aan **Lama Ogyen**, de eerste Lama van onze centra, en alle overledenen die we gekend hebben. Als voorbereiding op het moment van de dood kunnen wij, dankzij het reciteren van de mantra van Boeddha Amithaba, een band leggen met deze Boeddha van het oneindige licht. Zaterdagavond geeft Lama een onderricht omtrent het sterven.

November

zaterdag 7 en zondag 8 november
Milarépa *door Lama Zeupa* — in Huy

Milarepa was een grote Tibetaanse yogi en dichter uit de 11de eeuw. Hij is de auteur van de "Honderdduizend mystieke gezangen", waarin hij de etapes van zijn spirituele evolutie beschrijft. Milarepa bereikte de boeddhastaat in één leven. Hij staat aan het begin van de vier grote Kagyuscholen.

De initiatie is in feite een ritueel dat de zegening van de godheid doorgeeft en bovendien de toestemming verleent de meditatie op deze godheid te beoefenen. Een initiatie gaat gewoonlijk gepaard met de verbintenis van de discipel om de overeenstemmende praktijk te beoefenen, maar kan ook als een eenvoudige zegen ontvangen worden.

Zondag om 15 uur: initiatie

zaterdag 21 en zondag 22 november
Shinee *door Lama Tashi Nyima* **in Huy**

Maandelijkse cursus. Tijdens dit weekend kunt u kennis maken met de meditatiemethodes die onze geest stelselmatig tot zijn natuurlijke staat van stabiliteit en helderheid brengen.

Beginnelingen en gevorderden krijgen hier de gelegenheid meditatieoefeningen onder leiding van een Lama te beginnen of te vervolmaken.

Het is een vaardige methode om de voortdurende productie van gedachten te kalmeren en ten slotte te vertoeven in een stabiele toestand, zonder spanningen.

December

zaterdag 12 en zondag 13 december
Mani-retraite (verblijf en praktijk gratis) **in Huy**

Weekend gewijd aan de meditatie van Tchenrezig en het intensief reciteren van de mantra "Om Mani Peme Hoeng". Tchenrezig is de verpersoonlijking van de volmaakte liefde en het perfecte mededogen van de boeddha's. Het reciteren van zijn mantra helpt ons deze grote deugden te ontwikkelen. Volgens de wens van Lama Karta worden het verblijf en de praktijk aan alle deelnemers door het instituut gratis aangeboden. Het zou ons verheugen u zo talrijk mogelijk te mogen verwelkomen.

zondag 20 tot donderdag 31 december
Nyoeng Nee **in Huy**

Njoeng Nee is een praktijk van vasten en stilte die is verbonden met het aspect van Tchenrezig, de liefde en het mededogen van de boeddha's.
Tijdens deze praktijk houden we ons aan de geloften van ethisch gedrag die de eerste dag worden afgelegd: de geloften van Sodjong. We eten niet meer na het middagmaal en vermijden het gebruik van nietszeggende woorden.
De tweede dag leggen we dezelfde geloften af en verbinden ons er bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderdaags bij zonsopgang.
Elke dag wordt driemaal het ritueel van Tchenrezig met elf hoofden en duizend armen beoefend.

Iedereen is welkom.
De deelnemers worden verzocht de avond voor de praktijk toe te komen.

Hoe verloopt deze retraite?
U kunt deelnemen aan de volledige reeks of aan een of meerdere. Een Nyoeng Nee duurt 48 uren: de praktijk begint de eerste dag om 06.00 uur 's morgens en eindigt de derde dag 's morgens om 7.30 uur. Driemaal per dag wordt het ritueel van de duizendarmige Tchenrezig beoefend, waarbij we de stilte bewaren en vasten, de eerste dag gedeeltelijk (Nyee Nee) en in de tweede dag volledig. De personen die niet volledig kunnen vasten, mogen de tweede dag een maaltijd gebruiken op de middag.

De deelnemers worden verzocht zich te engageren voor ten minste één volledige praktijk van twee dagen (tot de daaropvolgende ochtend) en niet vroeger te vertrekken, waardoor ze de praktijk zouden onderbreken.

Deelname: 1.800,- bef per Nyoeng Nee, 4.500,- bef voor drie en 7.000,-bef voor vijf Nyoeng Nees.

Data:

zondag	20	Nyoeng Nee 1
maandag	21	Nyoeng Nee 1
dinsdag	22	Nyoeng Nee 2
woensdag	23	Nyoeng Nee 2
donderdag	24	Pauze
vrijdag	25	Initiatie van Tchenrezig om 15u
zaterdag	26	Nyoeng Nee 3
zondag	27	Nyoeng Nee 3
maandag	28	Nyoeng Nee 4
dinsdag	29	Nyoeng Nee 4
woensdag	30	Nyoeng Nee 5
donderdag	31	Nyoeng Nee 5

Deelname in de onkosten:

De prijzen die gelden, bieden iedereen de gelegenheid deel te nemen:

- Cursusbijdrage: 200 bef per dag
- Verblijf: 700 bef per dag (logement + 3 maaltijden)
  (een supplement van 100 bef per dag in de winter als deelname in de verwarmingskosten)

Voor sommige cursussen is een globale prijs voorzien. Die vindt u bij de beschrijving van de cursus zelf.

Een dag in Yeunten Ling

1 Reserveer altijd een week op voorhand. Hierdoor kunnen we makkelijker de maaltijden berekenen aan de hand van het aantal verwachte deelnemers én kan het verblijf vlotter georganiseerd worden.

2 Als u schriftelijk reserveert, vermeld dan zeer duidelijk alle gegevens: naam, adres, cursus, dag van aankomst en vertrek, vegetariër of niet, koppel of niet.

3 Als u om welke reden dan ook niet kan deelnemen aan de cursus, gelieve ons dat dan te laten weten, ook al is dat op het laatste moment.

4 Lakens. Wij herinneren u eraan dat om hygiënische redenen iedereen 2 lakens dient te gebruiken: ofwel huurt u deze voor 200 bef ofwel brengt u zelf 2 lakens mee! Ook al slaapt u in een slaapzak, toch moet u een laken gebruiken. Het laken dat zich op uw matras bevindt dient enkel als matrasbeschermer, gelieve een tweede laken er op te leggen.

5 Gelieve **voor** 21 uur aan te komen voor de inschrijving.

6 Wij verzoeken alle bezoekers en cursisten **geen** huisdieren mee te brengen.

7 Een reductie van 25% wordt toegestaan aan kinderen, werklozen, studenten en personen van de derde leeftijd. Uitzonderlijk kan een reductie worden verleend aan personen in financiële moeilijkheden. De studenten- of werklozenkaart dient voorgelegd te worden. Voorwaarde: abonnement of lidkaart.

8 Ouders worden verzocht hun kinderen niet zonder toezicht te laten tijdens hun verblijf.

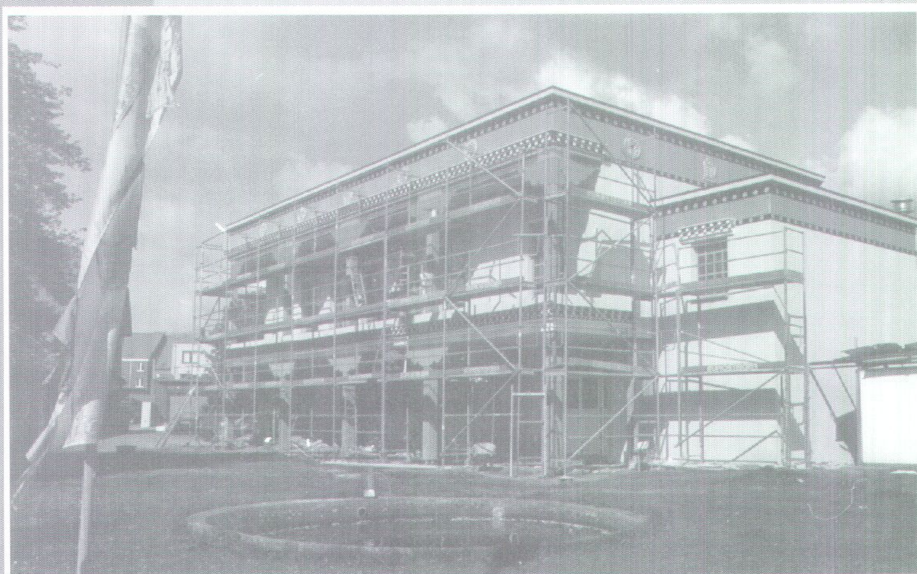
9 De dagindeling ziet er gewoonlijk zo uit:

07.00 uur	Tara of Sangyee Menla meditatie
08.00 uur	Ontbijt
10.30 (10.00) uur	Onderricht
13.00 uur	Middagmaal
15.00 (14.30) uur	Praktijk overeenkomstig de cursus of het onderricht
18.00 uur	Mahakala meditatie
19.00 uur	Avondmaal
20.00 uur	Tchenrezig meditatie

10 De resterende tijd wordt besteed aan de bereiding van de maaltijden of werk van huishoudelijke aard. Iedereen neemt eraan deel naargelang zijn/haar mogelijkheden.

HET INSTITUUT KARMA SONAM GYAMTSO LING

in SCHOTEN



Het nieuwe gebouw in Schoten

Juli

donderdag 16 juli
Khenpo ni

Augustus

donderdag 27 augustus
Mahakalapraktijk ni

September

zondag 6 september
Officiële inhuldiging van de nieuwe gebouwen
Twintigste verjaardag van het Tibetaans Instituut v.z.w. ni

Iedereen is welkom op deze feestelijke dag!



14 uur: toespraak door de burgemeester en door Lama Karta
15 uur:
- **sacrale dansen door de Lama's van het Tibetaans instituut**
- **muzikaal intermezzo verzorgd door artiesten van de Tibetaanse gemeenschap van België**
- **receptie.**

woensdag 9 september om 15 uur
Vertelnamiddag voor de kinderen *met Alida Neslo* in Schoten

We leven in een tijd van t.v.-series, video, cd-rom en dergelijke. Het luisteren naar verhalen is wat op de achtergrond geraakt.
Het Tibetaans instituut heeft Alida Neslo bereid gevonden een keer per kwartaal naar Schoten te komen om te vertellen, zoals de troubadours dat vroeger deden. Het wordt dus geen verplicht voorleesuurtje (uit de catechismus), geen levenslesjes op een moraliserende toon. Alida zal oude sprookjes en verhalen vanonder het stof halen en in een nieuw jasje steken: jong en oud en ook piepjong, iedereen mag meegenieten. Nadien kunnen we nog wat napraten met een drankje en een versnapering.

Wie ben jij?
Ik ben een Surinaamse die jarenlang in België gewoond heeft.

Waarom hebben ze jou gevraagd?
Jaren geleden ben ik in het Tibetaans centrum binnengelopen en dat was het begin van een relatie die nog altijd voortduurt. Sinds ik in Nederland woon, zijn mijn bezoeken aan het centrum helaas minder frekwent geworden. 't Vertellen van verhalen is een gelegenheid om op mijn manier toch nog een bijdrage aan het centrum te leveren. En een aansporing om oude vrienden regelmatig weer te zien natuurlijk!

Wat ga je daar doen?
Eigenlijk is een toneelspeler in de meest simpele zin een verteller van een verhaal, meestal van grote verhalen, die niet speciaal aan tijd en ruimte gebonden zijn. Wat ik ga doen is dus putten uit het "levensverhalenboek", het boek dat gaat over de "mens" in al zijn facetten.

Wat niet?
Ik ga je zeker niet moraliserend met 't vingertje omhoog tegemoet treden. En ook geen zwaar gedramatiseerd toneelstukje opvoeren.

Vind je het zelf plezierig en spannend?
Als iemand mij vraagt hoe ik mezelf zie dan antwoord ik: als een verteller, die niet door één kleur, maar door alle kleuren van de regenboog ge(be)roerd wordt. Vertellen is mijn lust en mijn leven, dus plezieriger en spannender kan 't niet voor mij.

Mag iedereen komen?
Verhalen zijn bestemd voor grote en kleine mensen, ik zeg met opzet niet "kinderen", want in feite is er alleen maar een begrips- en niveauverschil. We zijn allemaal kinderen en allemaal mensen. Iedereen is dus welkom.

Hoe verloopt de eerste sessie?

De eerste sessie zal natuurlijk een beetje in een feestelijke vorm gegoten zijn vanwege de recente opening van de tempel. Ik zal in de huid kruipen van Moeder de Gans, Vrouw Holle, een goede fee en een godin tegelijk. Als dat niet genoeg is dan weet ik 't niet. We zitten in een cirkel op de grond, ik sla het grote boek open en ??! (we gaan samen een andere wereld binnen).

donderdag 17 september
Vrede en geweldloosheid *door Lama Zeupa* **in Schoten**

"Het is de vijand die u de deugden van verdraagzaamheid, vergevingsgezindheid en mededeelzaamheid zal leren. (...) Kwaadheid, haat schaden ons en verhinderen ons te genieten van de vrede." Dalai Lama

donderdag 24 september
Uitleg over de meditatiepraktijk van Tchenrezig *door Lama Zeupa* **in Schoten**

Een paar keer per jaar zal Lama deze praktijk uitleggen en begeleiden. Voor personen die nog niet lang naar het centrum komen, is dit een uitstekende gelegenheid om uitleg te krijgen over deze meditatie die we elke donderdag doen. Voor ons allen is deze geleide praktijk een manier om onze meditatie te verfijnen.

Oktober

donderdag 22 oktober
Ik en de anderen *door Lama Karta* **in Schoten**

Is mijn 'ik' een illusie in mijn bestaan?
En wat is het 'niet-zelf' waarover de Boeddha spreekt?
Wat is de plaats van de anderen in mijn leven?

zondag 18 oktober
Kennismaking met het boeddhisme *door Lama Karta* **in Schoten**

Een uitstekende gelegenheid voor wie meer wil weten over het boeddhisme, zowel beginners als wie er reeds mee vertrouwd is.
Grondbeginselen als de vier edele waarheden en begrippen zoals karma en verlichting, samsara en nirvana, lijden, liefde en mededogen, leegte en wijsheid worden uiteengezet. Deze verhelderende uiteenzetting maakt een rijke traditie toegankelijk voor westerlingen.
Aanvang: 10.30 uur **Einde :**16 uur

donderdag 29 oktober
Geloften *door Lama Karta* **in Schoten**

Welke geloften kent het boeddhisme? Wat is het verschil tussen de verschillende soorten? Moet je geloften nemen? Of niet?

November

donderdag 19 en donderdag 26 november
Zes transcendente deugden *door Lama Zeupa* **in Schoten**

Achtereenvolgens zal er sprake zijn van edelmoedigheid, ethisch gedrag, geduld, doorzettingsvermogen, stabiele geest en wijsheid.

zondag 29 november
Kennismaking met meditatie *door Lama Zeupa* **in Schoten**

Het boeddhisme kent vele meditatietechnieken. Welke zijn de diverse methoden en welke resultaten mogen we van elke specifieke methode verwachten? Welke moeilijkheden kan men ondervinden tijdens het mediteren? Is meditatie een vlucht uit de werkelijkheid? Waarom zouden we de meditatiepraktijk niet in ons dagelijks leven inbouwen?
Aanvang: 10.30 uur **Einde:** 16 uur

December

donderdag 3 december
Volle maan: Milarepa-meditatie **in Schoten**

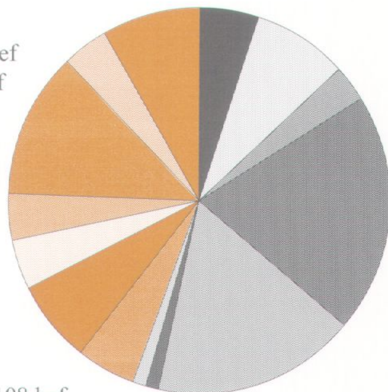
donderdag 17 december
Betekenis van lofgezangen en offergaven *door L. Karta* **in Schoten**

Waarom wel of waarom niet? Tot wie worden ze gericht? Welke soorten gezangen en offergaven bestaan er?

Grafiek van inkomsten en uitgaven in 1997 van het instituut in Schoten

Uitgaven

- Programma: aanmaak, druk en verzending: 404.065 bef
- Cursuskosten, verblijf, energieverbruik e.a.: 585.137 bef
- Onderhoud gebouwen, terreinen, verzekeringen: 297.330 bef
- Secretariaat, telefoon, accountant, portokosten: 341.285 bef
- Boeken, publicaties e.a.: 960.709 bef
- Financiële kosten en taxen: 286.669 bef
- Afschrijvingen: 646.095 bef



Inkomsten

- Lidgelden en abonnementen: 397.603 bef
- Cursusbijdragen, verblijf, groepen: 603.618 bef
- Recuperatie van telefoon, residenten, vervoerskosten: 268.108 bef
- Boeken, documentatie e.a.: 1.605.829 bef
- Giften: 1.338.358 bef
- Subsidie: 100.989 bef
- Financiële opbrengsten: 84.336 bef

Naast de lopende leningen werd voor de nieuwe tempel een bijkomend krediet aangevraagd voor een bedrag van 3,5 miljoen.
In de bouwwerken werden reeds 4.882.585 bef geïnvesteerd in 1997.

Wanneer kunt u het Instituut bezoeken?

- Elke donderdagavond is er een meditatie om 20 u (behalve de maand juli).
- Tijdens de voordrachten: tweemaal per maand wordt er een onderricht gegeven door één van de drie in België residerende Lama's.
- Tweemaal per trimester is er ook een volledige cursusdag op zaterdag of zondag.
- Op afspraak.

In het documentatiecentrum:

- Elke woensdag van 14 uur tot 18 uur.
- Elke donderdag van 16 uur tot 20 uur.

Bijdragen

Voordrachten op donderdagavond: 150 bef (100 bef voor leden).
Dagcursus: 600 bef, lunch inclusief (voorafbetaling gewenst).
Na afloop van de meditaties en voordrachten wordt u gratis thee en koekjes aangeboden.
De avondlezingen staan open voor alle geïnteresseerden, ook al komt u maar één keer ter kennismaking of ter informatie. Ze beginnen telkens om 20 uur.
Iedereen wordt verzocht de openbare parking 't Ven te gebruiken.

Het Tibetaans instituut *te Brussel*

- **woensdag 16 september**
  Boeddhisme, de weg van de kennis en de geestesrust
- **dinsdag 23 september**
  Interrelatie, een begrip uit het boeddhisme
- **woensdag 21 oktober**
  De weg die leidt tot het ophouden van het lijden
- **woensdag 28 oktober**
  Geduld
- **woensdag 18 november**
  Doorzettingsvermogen
- **woensdag 25 november**
  De mantra Om Mani Peemee Hoeng
- **woensdag 16 december**
  De betekenis van lofzangen en offergaven

Sinds 1991 hebben de activiteiten van Yeunten Ling zich in Brussel uitgebreid. De Lama's geven er regelmatig voordrachten in de zaal van het restaurant "Les jardins de Bagatelle" te Ixelles, 17 Herderstraat.

Elke woensdagavond is er een meditatie in het centrum.
Paepedellelaan 91 te Ouderghem, tel.: (02) 675 38 05







En de kinderen... ?

Eén keer per jaar organiseren we een ontmoeting met ouders en kinderen. Uit deze ontmoetingen, en ingevolge brieven en aanvragen die ons toekomen en de evolutie in de centra, blijkt dat het nuttig zou zijn een en ander te voorzien voor de jeugd. Deze jongeren, die op internet surfen of die op hun rolschaatsen in onze centra toekomen om informatie te vragen voor een eindejaarswerk en dergelijke. Kinderen van boeddhistische ouders moeten de keuze van hun ouders ook beter kunnen begrijpen. Veel leerkrachten vragen ateliers en dossiers aan die bruikbaar zijn voor jongeren.

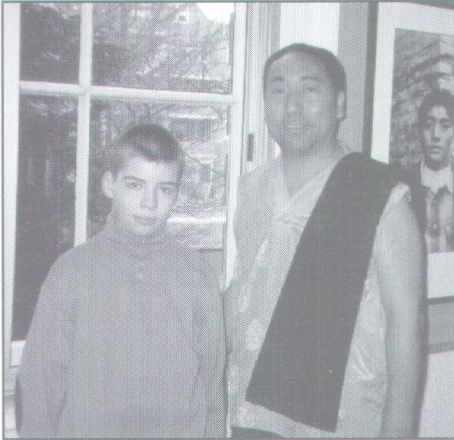
Evengoed als men recentelijk ondervonden heeft dat het mogelijk is "met jongeren te filosoferen", verschijnen nu ook de eerste boeken over boeddhisme die bedoeld zijn voor een publiek van jongeren. Aangezien we blijkbaar de gewoonte aannemen uw hulp in te roepen, zullen we nog maar eens een beroep op u doen om hierover na te denken, uw creativiteit te gebruiken en ons in dit verband voorstellen te doen. Tenslotte is, bijvoorbeeld, de driedubbele CD van het Tibet Freedom Concert goed ontvangen bij de jongeren.

Als uw kinderen u vragen stellen mag u de vragen bijvoorbeeld steeds naar de Lama's sturen.
Bij wijze van aanloop publiceren we al twee korte briefjes die we ontvingen en hopen op die manier vanaf het volgende nummer van start te gaan.

Schagen, 23 maart 1998

Lama Karta,

Met mijn zoon Michiel van elf jaar oud kom ik regelmatig in Leiden op de tentoonstelling "Kuifje in Tibet". Wij wonen ook de lezingen en voorstellingen bij aangaande Tibet. Michiel is heel erg begaan met het lot van het Tibetaanse volk en bedenkt allerlei plannen om Tibet te bevrijden. Door er veel met hem over te praten dat hij in zijn eentje dit niet kan oplossen wordt zijn woede aangaande de Chinezen die de veroorzakers zijn minder. Het liefst zou hij Z.H. de Dalai Lama willen bellen om te vertellen dat hij de hoop niet moet opgeven. A.s. zondag komen we naar de lezing in Leiden.

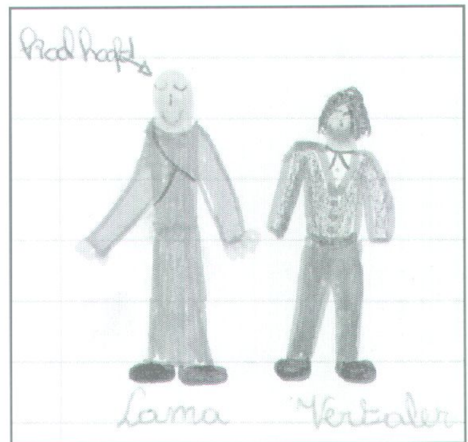


Het lag in zijn bedoeling om u een aantal vragen te stellen en hij zou graag met u op de foto willen. Ik als volwassene kan me voorstellen dat u daar geen prijs op stelt en het als een aantasting van uw privacy beschouwt. Het is moeilijk om dit aan het verstand te brengen van een bijna elfjarig kind die zo bewogen is. Als u er geen prijs op stelt, laat u mij het dan even weten.

Met vriendelijke groeten,

R. B en M. M. / Nederland

Er kwam een Lama die Zeupa heette. Hij sprak Tibetaans ... maar iemand vertaalde het in het Nederlands. Dus begrepen we hem. Hij legde heel wat uit over zijn godsdienst en natuurlijk over prins Siddharta die 2.500 jaar geleden geboren werd. Hij was wel een slimme lama want hij kost antwoorden op al onze vragen die we hebben gesteld. Wat ik zo grappig vondt was de kale hoofd. Hoe weinig haar hoe beter, dus vrouwen moesten zich ook kaal scheren. Bordo en geel zijn speciale kleuren. Zo ging de dag voorbij het was een leuke dag. Nu weet ik veel meer over het geloof van prins Siddharta.



Een leerling van het Sint Maria-instituut / Merksem

Een vraag en een antwoord

Wat helpt het de anderen, zij die kou lijden en honger hebben, als wij hier, in een verwarmd lokaal, mediteren ? Is het niet beter naar buiten te gaan en hen te helpen ?

De lezingen van onze Lama's en de publieke voordrachten worden dikwijls gevolgd door vraag-en-antwoordsessies: dit geeft soms aanleiding tot een interessant debat. Het publiceren van bepaalde interventies kan voor iedereen verhelderend werken.
In verband met de hier gestelde vraag herinneren we aan het nummer 4 van het jaar 1996 dat was gewijd aan het sociaal engagement van een boeddhist.



Natuurlijk ! Dat is wat ons te doen staat: hen maximaal helpen, zoveel we kunnen, waar het mogelijk is. Ook al zouden we het onheil of de miserie niet kunnen verhelpen, zou het verkeerd zijn, er ongevoelig voor te zijn of te worden en te denken: “Als ze daarbuiten vergaan van de honger, het zij zo. Het laat me koud !” Het is echter evenmin nodig of verstandig, omdat anderen kou hebben, zelf ook in de kou te gaan staan, of omdat anderen honger lijden, zelf niet meer te willen eten.

Liefde en mededogen, waarvan in het boeddhisme zoveel sprake is, uiten zich dus zowel in de actie als in de meditatie. Ze vormen trouwens het hart, de kern van het boeddhisme. Liefde en mededogen zorgen immers voor geluk. Alle levende wezens, niet alleen mensen, maar alle levende wezens willen gelukkig worden en zonder lijden zijn. Aangezien we beseffen dat liefde en mededogen nu net de oorzaken zijn van wat mezelf en anderen gelukkig maakt, beseffen we het belang van deze praktijk, zowel onder de vorm van concrete daden als van integrerende meditatie.
Daar komt nog bij dat je samen met de beoefening van liefde en mededogen ook wijsheid ontwikkelt. Door op die manier mededogen en wijsheid te combineren, evolueer je stapsgewijze naar steeds hogere vormen van bevrijding tot aan wat boeddhisten de verlichting noemen. Dit laatste betekent in staat zijn op de meest perfecte manier anderen en jezelf te helpen.

Een nieuw boek bij Kunchab Publicaties !

Emotionele genezing
Gesprekken met de Dalai Lama over aandacht, emoties en gezondheid.

Verslag van een bijzondere ontmoeting tussen boeddhistische leraren en westerse psychologen, artsen en wetenschappers.

Onder de redactie van Daniel Goleman (auteur van 'Emotionele intelligentie')
Kan de geest het lichaam genezen ?
De boeddhistische traditie zegt van wel. Ook veel westerse wetenschappers beginnen zich met die idee te verzoenen.
Emotionele genezing is het verslag van de derde Mind en Life Conference, een ontmoeting tussen de veertiende Dalai Lama, een unieke keur van boeddhistische leraren en een groep vooraanstaande wetenschappers, artsen en psychologen, in een poging een nieuw licht te werpen op de verbinding tussen geest en lichaam.

Lidmaatschap, abonnement en giften

1 **Het abonnement op Kunchab Magazine** bedraagt 400 bef per kalenderjaar voor België of 500 bef (*fl.* 28) voor het buitenland.

2 **Het lidmaatschap omvat eveneens het abonnement op Kunchab Magazine** en geldt voor een kalenderjaar. U kan hierbij kiezen tussen de status van:

- *gewoon lid:* 1.000 bef per jaar (5 % korting bij aankopen).
- *actief lid:* 6.000 bef per jaar of 500 bef per maand (10 % korting voor verblijven, cursussen en aankopen).
- *lid-weldoener:* 12.000 bef per jaar of 1.000 bef per maand (20 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen).
  Actieve leden en leden-weldoeners verbinden zich voor een periode van één jaar.

3 Elke **schenking** steunt de werking van het Instituut.

Het Tibetaans Instituut van Schoten is erkend als instelling die fiscale attesten mag uitreiken voor giften. De aftrek van deze giften wordt toegestaan in de mate dat het totale bedrag ten minste 1.000 bef bedraagt en dit tot maximum 10% van uw totale netto-inkomen (5% van de fiscale winst voor vennootschappen). Een aftrekbare gift mag aan de schenker **geen enkel voordeel** (zoals kortingen) verstrekken. U ontvangt dan in februari van volgend kalenderjaar een **fiscaal attest** voor de belastingaangifte. Voor dergelijke schenkingen gebruikt u best het banknummer: GB 220-0493023-08.

Het is belangrijk dat bij elke overschrijving een duidelijke **reden van betaling** vermeld staat (abonnement, soort van lidmaatschap of gift, met eventueel adresverandering). Wij danken u voor uw medewerking.

Kalender
van de activiteiten

Deze kalender vermeldt de voordrachten die onze Lama's elders in het land geven niet meer, met uitzondering van belangrijke congressen.

Juni

woensdag 10 Volle maan-poedja / Huy // De emoties / Brussel
donderdag 11 Goedheid en mededogen / Schoten
woensdag 17 Voorbereiding op de dood / Brussel
donderdag 18 Goedheid en mededogen / Schoten
van zaterdag 20 tot zondag 21 Shinee - Lama Zeupa / Huy
van vrijdag 26 tot zondag 28 Karling Shidro / Huy

Juli

van zaterdag 4 tot woensdag 8 Lodjong - Lama Zeupa / Huy
donderdag 9 Volle maan-poedja / Huy
van zaterdag 4 tot vrijdag 10 Prosternaties / Huy
van zaterdag 11 tot woensdag 15 Bardo - Lama Karta / Huy
van zaterdag 11 tot vrijdag 17 Dorjee Sempa / Huy
van zaterdag 18 tot vrijdag 24 Mandala / Huy
van zaterdag 18 tot vrijdag 31 Samsara en nirvana - Khenpo / Huy
van zaterdag 25 tot vrijdag 31 Goeroe yoga / Huy

Augustus

van dinsdag 4 tot maandag 10 Verlichting - Traleg Rinpochee / Huy
zaterdag 8 Volle maan-poedja / Huy
van dinsdag 11 tot zondag 16 Shinee-Lhagtong - L. Tashi Nyima / Huy
van donderdag 20 tot zondag 23 Yoga - Lama Karta / Huy
van woensdag 26 tot zondag 30 Tcheud / Huy

September

zondag 6 Inhuldiging van de nieuwe gebouwen in Schoten
woensdag 9 Alida Neslo in Schoten
zondag 13 Feest van het boeddhisme / Huy
woensdag 16 Kennis en rust in de geest- Lama Zeupa / Brussel
donderdag 17 Vrede en geweldloosheid- Lama Zeupa / Schoten
zaterdag 19 Deelname Lama Karta aan congres bij Moritoen / Brugge
woensdag 23 Interrelatie- Lama Zeupa / Brussel
donderdag 24 De praktijk van Tchenrezig- Lama Zeupa / Schoten
van zaterdag 26 tot zondag 27 Shinee - Lama Zeupa / Huy

Oktober

zondag	4	Onderricht over de geloften - Lama Karta / Huy
maandag	5	Volle maan-poedja / Huy
van dinsdag	6	tot zondag 16 Retraite van de residenten
zaterdag	17	Deelname aan een interreligieus congres
zondag	18	Shinee - Lama Karta / Schoten
woensdag	21	Het ophouden van het lijden- Lama Karta / Brussel
donderdag	22	Ik en de anderen- Lama Karta / Schoten
van zaterdag	24	tot zondag 25 Shinee - Lama Tashi Nyima / Huy
zaterdag	24	Concert van Lama Karta in Evere
woensdag	28	Geduld - Lama Karta / Brussel
donderdag	29	Drie geloften- Lama Karta / Schoten
zaterdag	31	Amithaba / Huy

November

zondag	1	Amithaba / Huy
zaterdag	7	Milarepa - Lama Zeupa / Huy
zondag	8	Initiatie van Milarepa- Lama Zeupa / Huy
maandag	16	Lama Karta in Voies de l'Orient te Brussel
woensdag	18	Doorzettingsvermogen- Lama Zeupa / Brussel
donderdag	19	De zes deugden- Lama Zeupa / Schoten
van zaterdag	21	tot zondag 22 Shinee - Lama Tashi Nyima / Huy
van zaterdag	21	tot zondag 22 Lama Karta in Normandië
woensdag	25	De mantra Om Mani Peme Houng - Lama Zeupa / Brussel
donderdag	26	De zes deugden- Lama Zeupa / Schoten
zondag	29	Leren mediteren - Lama Zeupa / Schoten

December

donderdag	3	Volle maan-poedja / Huy en Schoten
van zaterdag	12	tot zondag 13 Gratis Mani / Huy
woensdag	16	Betekenis lofzangen en offergaven- Lama Karta / Brussel
donderdag	17	Betekenis lofzangen en offergaven- Lama Karta / Schoten
zaterdag	19	Onderricht over Nyoeng Nee / Huy
zondag	20	Nyoeng Nee 1
maandag	21	Nyoeng Nee 1
dinsdag	22	Nyoeng Nee 2
woensdag	23	Nyoeng Nee 2
vrijdag	25	Initiatie van de Tchenrezig - Lama Tashi Nyima / Huy
zaterdag	26	Nyoeng Nee 3
zondag	27	Nyoeng Nee 3
maandag	28	Nyoeng Nee 4
dinsdag	29	Nyoeng Nee 4
woensdag	30	Nyoeng Nee 5
donderdag	31	Nyoeng Nee 5

Institut Yeunten Ling a.s.b.l.
Château du Fond l'Evêque
4, prom. Saint Jean l'Agneau
4500 Huy - Belgique
Tél.: (085) 27 11 88
Fax: (085) 27 11 99
Banque: GB 240-0291015-19

Tibetaans Instituut v.z.w.
Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33
2900 Schoten - België
Tel.: (03) 685 09 19
Fax: (03) 685 09 91
Bank: GB 220-0493023-08

Institut tibétain
Avenue du Paepedelle 91/4G
1160 Bruxelles - Belgique
Tél.: (02) 675 38 05
Banque: 001-2632647-46

---

http://users.skynet.be/sky72508
e-mail: tibinst@skynet.be